



**AKADEMIA
MŁODYCH ORŁÓW**
PZPN

Konspekt zajęć sportowych dla kategorii: ORLIK data:29.02.2016r.

Prowadzący: Marek Siatrak (AMO Jelenia Góra)

Miejsce zajęć: Boisko Orlik ZSOiT ul. Jana Pawła II

Temat zajęć: Rozwijanie inteligencji piłkarskiej

Czas zajęć: 90 minut

Grupa szkoleniowa: Orlik

Liczba ćwiczących: 16

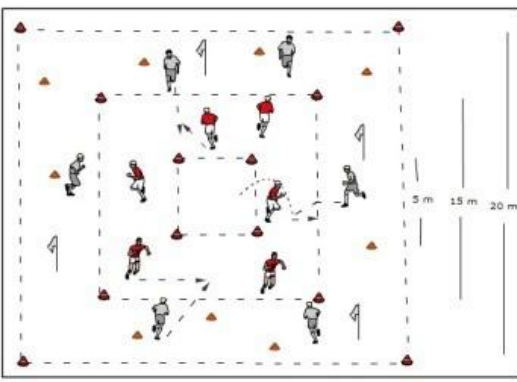
Część wstępna – wszechstronne szkolenie ruchu – 15 minut

Podanie tematu i organizacji zajęć – 3 minuty

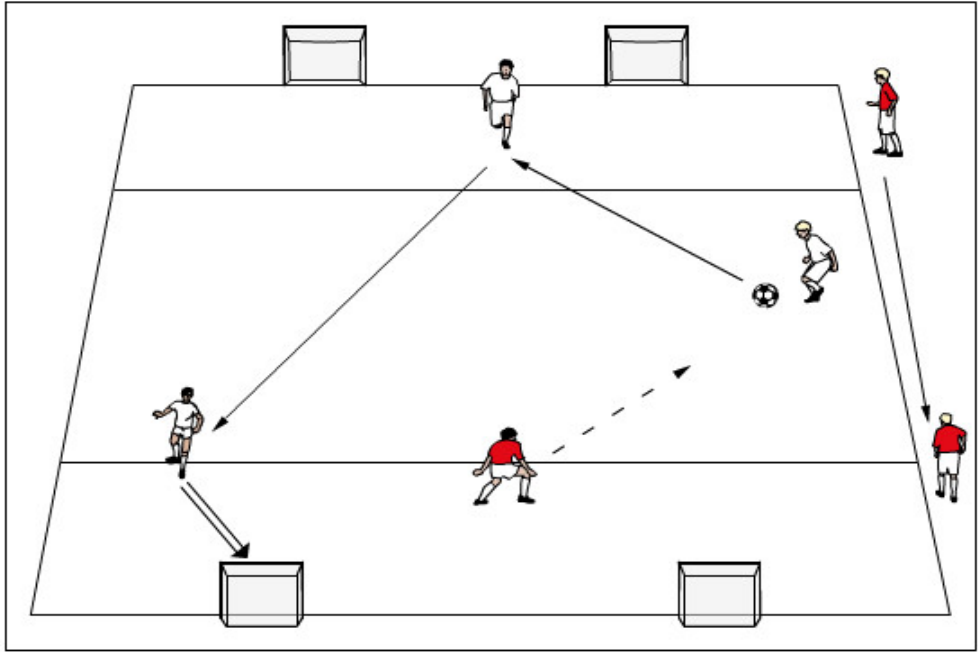
Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	2 berków przez 30 sekund	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: dowolna Czas: 5 minut Sprzęt: 8 pachołków		Dwie osoby rywalizują w czasie 30s. Ich zadaniem jest schwytywanie jak największej liczby uciekających (głośno liczą). Osoba dotknięta dalej uczestniczy w zabawie. Berek nie może złapać jednej osoby dwa razy pod rząd.

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Potrójny murarz	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: dowolna Czas: 10 minut Sprzęt: 6 pachołków piłki		3 graczy stoi między wyznaczonymi bramkami ze znaczników. Reszta graczy z piłkami ma za zadanie przebiec z jednej na drugą stronę. Złapany zawodnik zmienia się z „murarzem”. Odmiana: murarz ma za zadanie wybić piłkę przeciwnik.

Część główna – I Rozwój umiejętności piłkarskich – 15 minut

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Święty kwadrat	Przebieg ćwiczenia
Liczba zawodników: dowolna Czas: 10-15 minut Sprzęt: piłki, 20 pachołków, 4 tyczki		<p><i>Święty kwadrat</i> – na środku pola znajduje się „święty kwadrat”, którego pilnują „strażnicy.” „Poszukiwacze skarbów” starają się wbiec do kwadratu niezłapani przez „strażników”. Po 2 minutach zmiana zadań.</p>

Część główna II – Nauczanie techniki – 30 minut

Organizacja (liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)	Gry w układzie 3 x 1
Liczba zawodników: dowolna – 3 atakujących i 1 obrońca Czas: 10 minut ćwiczenie Sprzęt: 4 bramki, piłki	 <p>- gra 3x1 w przeciwnych kierunkach – 3 atakujących wyprowadza atak na 2 bramki bronione przez 1 z 3 obrońców (2 pozostali czekają za linią boczną boiska). Gdy obrońca przejmie piłkę, ma za zadania jak najszybciej uderzyć do jednej z bramek przeciwników. Obrońcy zmieniają się rotacyjnie, co akcją. Natomiast po sześciu akcjach następuje zmiana zespołów.</p>

Odmiany:

- **gra 3x1 z wyprowadzaniem ataku w dowolnym kierunku** – 3 atakujących ustawionych w środkowej części boiska, mogą atakować na 2 bramki ustawione na obu końcach boiska, każde dwie bramki są bronione przez jednego z zawodników drużyny przeciwnej, natomiast trzeci odpoczywa z boku pola gry. Atak zostaje przerwany w przypadku, gdy obrońca zdoła dotknąć piłkę. Natomiast w przypadku, gdy obrońca przejmie piłkę, ma za zadania jak najszybciej podać ją do obrońcy z przeciwległego sektora, aby tamten zdobył bramkę. Odpoczywający obrońca z mienia się z obrońcą z pola, który stracił bramkę. Po dziesięciu akcjach następuje zmiana zespołów.

- **gra 3x1 - szybki atak** - gra pomiędzy dwoma trzyosobowymi zespołami. Każda z drużyn ma za zadanie jak najszybciej wprowadzić piłkę w odpowiednią strefę zdobyć bramkę bronioną przez jednego zawodnika drużyny przeciwnej. Jeśli trener nie posiada stopera, może przeprowadzić grę jednocześnie dla dwóch drużyn na jednym boisku. W takim przypadku oba zespoły wyprowadzają akcję z przeciwnych końców boiska.

Organizacja

(liczba zawodników,
czas trwania, sprzęt)

Gry w układzie od 3 x 1 do 3 x 2 i 3 x 3

Liczba

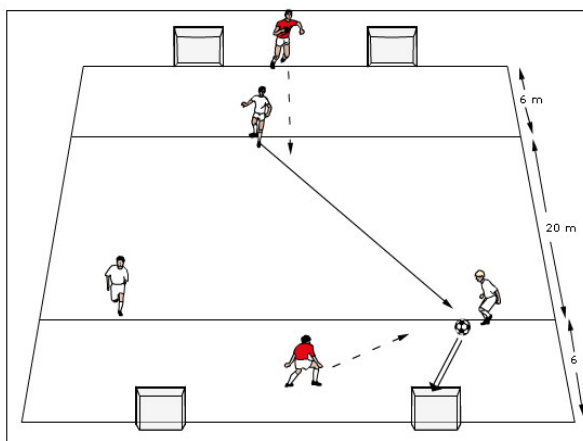
zawodników:

dowolna – 3
atakujących i 1
obrońca

Czas: 10 minut

ćwiczenie

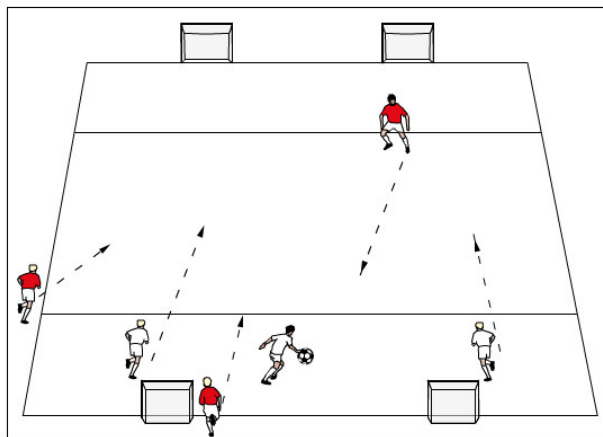
Sprzęt: 4 bramki,
piłki



- **gra 3x1 (lub 3x2) z jednym powracającym obrońcą** - zawodnicy trzyosobowego zespołu wyprowadzają atak na dwie bramki bronione przez jednego z trzech zawodników drużyny przeciwnej. Drugi obrońca jest ustawiony 4 – 6 m za atakującymi i może zacząć działać w momencie pierwszego kontaktu atakujących z piłką. Ostatni obrońca czeka za linią końcową boiska.

- **gra 3x1 (lub 3x3) z dwoma powracającymi obrońcami** - zawodnicy trzyosobowego zespołu wyprowadzają atak na dwie bramki bronione przez jednego z trzech zawodników drużyny przeciwnej. Dwaj pozostali obrońcy są ustawieni 8 m za atakującymi i mogą zacząć działać w momencie pierwszego kontaktu atakujących z piłką. Zadaniem napastników jest działać szybko i dokładnie.

Odmiany:



Gra 3x1 (lub 3x3) z dwoma obrońcami z różnych stron – 2 dodatkowych obrońców (jeden z boku, drugi z tyłu) biegną do napastników przyspieszając ich grę. Podczas gdy pierwszy obrońca jest usytuowany z przodu 2 bramek, drugi obrońca wyrusza 8 metrów za napastnikami. Trzeci obrońca pomaga pierwszej dwójce z numeru pozycji – np. 10 metrów z linii bocznej. Dopóki napastnik pozostaje przy piłce, obrońcy próbują zapobiec zdobyciu bramki. Zawodnicy przy piłce próbują w jak najkrótszym czasie zdobyć bramkę.

Część końcowa – gra w piłkę nożną – 30 minut

Organizacja

(liczba zawodników, czas trwania, sprzęt)

Podaj 3 razy w środku i na raz na obwód

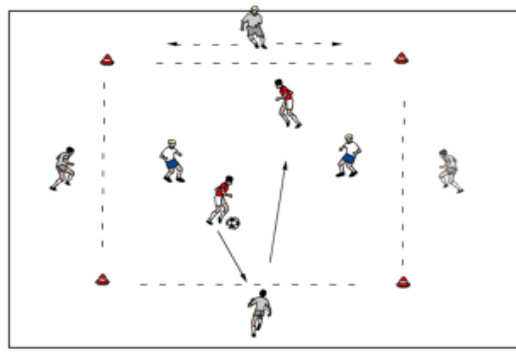
Przebieg ćwiczenia

Liczba zawodników:

8 (2x2x2x2)

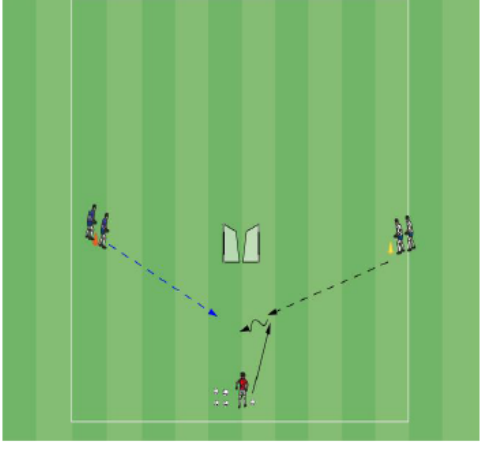
Czas: 10 minut

Sprzęt: 4 pachołki, piłka



Zespoły dwuosobowe rywalizują ze sobą w środkowej części pola gry. Zadaniem każdego zespołu jest wymienienie 3 podań w środkowej strefie i zagrana piłki do zawodników neutralnych. Za każde takie zagranie przyznawany jest 1 pkt.

Organizacja	1 x1 bramki tyłem do siebie	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zaw.: 4</p> <p>Czas: 10 min</p> <p>Pole: 10 x 10</p> <p>Sprzęt: małe bramki, piłki</p>	 <p>ZWRACAMY UWAGĘ NA PODJĘCIE DECYZJI O JAK NAJSZYBSZYM ODWRÓCENIU SIĘ Z PIŁKĄ W KIERUNKU JEDNEJ Z BRAMEK I ZDOBYCIU BRAMKI.</p>	<p>Trener podaje piłkę pomiędzy bramkami ustawionymi tyłem do siebie. W tym samym czasie do siebie. W tym samym czasie do zawodnika przyjmującego pomiędzy bramkami rusza obrońca. Pojedynek 1 x 1 do dwóch bramek ustawionych tyłem do siebie. Po stracie piłki zmiana ról.</p>

Organizacja	1x1 bramki tyłem do siebie	Przebieg ćwiczenia
<p>Liczba zaw.: 4</p> <p>Czas: 10 minut</p> <p>Pole: 15mx10m</p> <p>Sprzęt: małe bramki, piłki</p>	 <p>ZWRACAMY UWAGĘ NA JAK NAJSZYBSZE ZWRÓCENIE SIĘ W KIERUNKU JEDNEJ Z BRAMEK ZAWODNIKA Z PIŁKĄ</p>	<p>Zawodnicy ustawieni przy pachółkach na sygnał bieżą w kierunku trenera (lub wybiegają na inną pozycję). Jeden z nich otrzymuje podanie i podejmuje decyzję o kierunku ataku jednej z dwóch bramek odwróconych do siebie.</p> <p>Po stracie piłki zmiana ról.</p>